



お元気グループ紹介「大草城址公園愛護会」

公園の環境美化を目的に地元沖町地区のみなさんで取り組んでいるグループです。全体で行われる春と秋の公園掃除の他、役員による草刈り、桜守の指導を受けて桜の木の剪定など、公園が整備されてから30年以上続けられています。

この日は時折小雨が降るなか、地区内の子供からお年寄りまで多くのみなさんが参加し、公園内に散らばった落ち葉を掃いたり側溝に溜まった落ち葉を掻き集める清掃作業が行われました。

秋が深まり公園内の紅葉もきれいに色づき、静かに春を待つ季節を迎えていました。来春には公園いっぱい咲き誇る桜の下で桜祭りができることを思い描きながら、協力しあって作業が行われました。

今月のにこりん

- ① 赤い羽根共同募金に協力を …………… 2
- ② いわゆり コスモドライブ・職場体験 …… 3
- ③ いわゆり利用者インタビュー・好評食レポ …… 4
- ④ こんにちはヘルパーです 肩の運動 …… 5
- ⑤ ケアマネにゆーす のどの障害 …………… 5
- ⑥ PHOTOにこりん …………… 6
- ⑦ ボランティア情報 …………… 7
- ⑧ よろず伝言板 …………… 8

社会福祉法人 中川村社会福祉協議会

社協報「にこりん」には、赤い羽根共同募金配分金と社協会費が使われています



今年も10月1日から全国一斉赤い羽根共同募金運動が始まっています。皆様にご協力いただいた募金は、長野県共同募金会を通して地域福祉活動に広く活かされています。赤い羽根共同募金の募金方法、使われ方について紹介します。

赤い羽根共同募金とは

共同募金は、戦後間もない昭和22(1947)年に、市民が主体の民間運動として始まりました。

当初、戦後復興の一助として、被災した福祉施設を中心に支援が行われ、その後、法律(現在の「社会福祉法」)に基づき、地域福祉の推進のために活用されてきました。

社会の変化のなか、共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体を応援する、「じぶんの町を良くするしくみ」として、取り組まれていきます。



募金の方法

スマホからも募金できます。



地区を通じて各戸からの募金をお願いする戸別募金、個人から募金していただく個別募金、法人企業からご協力いただく法人募金、村内飲食店等に設置した募金箱にご協力いただく街頭募金により行われています。また、ネット募金としてパソコン、スマートフォンで共同募金のホームページからも募金できます。

募金の使われ方

ご協力いただいた募金は長野県共同募金会に送金し、市町村社会福祉協議会で行われる地域福祉推進事業を始め、災害に備えた備品整備、県内福祉施設の備品整備・自動車整備、福祉団体・ボランティア団体事業などに配分されています。

中川村では社協で行われる事業として、広報にこりんの発行、いきいきサロンへの助成、敬老記念品、三者共催講演会、介護者交流会、お楽しみ弁当、障がい者スポーツ交流会に使われています。

また、災害に備えた備品整備として、今年度は南田島地区に発電機が整備されました。



障がい者スポーツ交流会 (8月29日)

助成事業を公募しています

安心・安全なまちづくり活動公募配分

- (1) 配分対象事業
住民組織団体(自治会)で整備する避難所用物品、救命物品整備、防災物品保管庫など防災物品の整備
- (2) 配分額
1団体上限20万円
- (3) 申請方法
中川村共同募金委員会で申請書をお渡しします。
- (4) 申請期限
令和2年11月30日

県域社会福祉団体配分事業

- (1) 配分対象団体
広域で社会福祉を目的とする事業及び公益を目的とする事業を行う民間の非営利団体
- (2) 配分額
事業費の75%以内1団体上限50万円
- (3) 申請方法
申請書を長野県ホームページから取得できます。
- (4) 申請期限
令和2年11月30日

いわゆりだより

コスモスドライブ



いわゆり荘では毎年コスモスツアーを行っています。今年は新型コロナウイルスの影響で、コスモスドライブとして、外へは出ず、ドライブのみを楽しみました。ちょうど見ごろで美しいコスモスを楽しめました。いわゆり荘に帰って来てから、五平餅を食べ、満足のいく企画になりました。

なかなか外に出られず行事も少なくなってしまうので、数少ない外出は良い気晴らしになりました。



中川中学生が職場体験

10月20日から3日間、中川中学校2年生2人が職場体験でいわゆり荘に来てくれました。高齢者との交流、コミュニケーションの取り方、食事の介助のやり方やシーツ交換など、いろいろな体験をしました。体験をしたお二人の感想を紹介します。



寝たまま入浴の洗髪体験

職場体験を通して

藤木龍星

2学年になると、職場体験があります。そろそろ自分の進路を決める時期になりました。

職場体験1日目、朝職員の方々に自己紹介をしました。少し緊張しました。1日目の感想・反省は、自分から進んで行動ができたことです。

職場体験2日目、1日目よりは少しなれて、やること、がだいぶ分かってきました。利用者さんとの話がだいぶはずんできました。2日目の反省・感想は食事介助の時、利用者さんがご飯を飲み込むのをしっかり確認してから、またご飯を食べていただくことができよかったです。利用者さんと話す時、笑顔で話せたことが良かったです。

いわゆり荘で学んだこと

小林茉央

私がいわゆり荘で学んだことは、二つあります。

一つ目は利用者さんと一緒にいる時の職員の皆さんの笑顔です。笑顔を見ると自分もうれしいし、利用者さんもうれしそうなので、すごいことだと思いました。

二つ目は、メンバーと協力して指定された作業を終わらせた時です。その時に近くにいる職員の方が「すごいね。」と言ってくれて、とてもうれしかったです。

この体験を通して、してもらってうれしかったことを学べました。

いわゆりの利用者インタビュー④

座光寺 昭一様 (小和田)



やっていた仕事は？

畑や田んぼ、果樹園などをしながら建設会社に勤めていた。休みの日には百姓をしていたので、とても大変だった。

好きな食べ物は？

特には無いが、なんでも好んで食べる。お酒も好きで、晩酌を一合毎日やっている。たまにビールも飲むよ！

趣味は？

昔はマレットゴルフをよくやった。大会でトロフィーをもらったりもしたよ。終わった後、友人たちと温泉に入ったりした。

夢は？

昔の様に野球や陸上をやりたいと思う。昔を思い出すなあ。

頑張ったことは？

定年過ぎまでよく働いたこと。果樹は20世紀なしやりんご、梅などをやって出荷したこと。

いわゆりはいかがですか？

最初はちょっと気が進まなかったけど、来てみたらみんなと話ができるし、色々な活動も出来るので楽しい。自分にとって憩いの場になっている。親切にしてくれるからいわゆりの職員の皆さんも好きだよ！！

目標は？

一日一日を大事に過ごすことを心掛けています。長生きの秘訣かなあ。

いわゆりの好評食レポ



鶏挽肉と
ひじきの混ぜご飯
みそ汁
さんまの塩焼き
根菜のさつと煮
ごまみそ和え

やわらかい醤油の味ごはん
で白米より心もち食欲を刺激
されます。さんまは塩味で、
つけあわせの大根おろしと一
緒に食べることで口の中が
さっぱり。副菜のごま和えの
野菜はシャキシャキとしてお
いしかったです。根菜のさつ
と煮はレンコンなど軟らかく
しつかりとした味付けでし
た。



ご飯
すまし汁
赤魚の西京焼き
あぶたま煮
辛子和え

すまし汁は大根、玉ねぎ、
あさつき、わかめと具沢山で
した。赤魚の西京焼きは、味
噌に漬け込むところから作っ
てあり優しい味付けでした。
あぶたま煮は、油あげの中に
卵が入ったもので、飾り切り
した椎茸ときれいな緑のさや
えんどうも添えられ、見た目
も味も良かったです。辛子和
えはもやし、ほうれん草、か
かまが入っており食べやすい
一品でした。



中川村社協ヘルパーステーション

**心と体の運動で体調管理をしよう
肩のストレッチ**

※ストレッチ：筋肉や関節を伸ばす柔軟体操

★1 肩を上下に動かす



両肩をゆっくり耳につけるように上げる。
ふ〜っと息を吐きながらゆっくりと肩をおろす。何度か繰り返す。

★2 頭を左右に動かす



頭をゆっくり横へ倒す。
ゆっくりと戻す。
一呼吸おいてから、ゆっくりと反対側へ倒す。何回か繰り返す。

★3 肩を回す



両手を軽く握る。
肘で円を描くようにゆっくり肩を回す。
反対回しも行う。



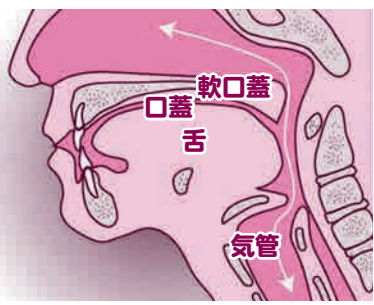
社協指定居宅介護支援事業所

ケアマネにゆ〜す

食べる機能の障害を知ろう ~のどの障害~

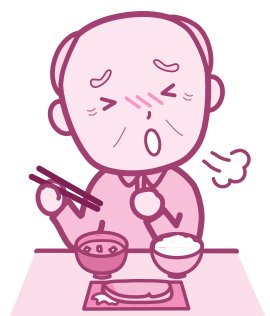
ごえん 誤嚥とは…

うまく飲み込めず、異物（食品や唾液）が誤って気管に落ち込んでしまうことです。



- ◎気管には異物を排出するための2つの防御システムが備わっています。
- ・防御システム① 「ムセ」る
- ・防御システム② 「痰」が出る

- ◎のどの障害◎
- ・食品や唾液の流れを察知できなくなる。
 - ・食品を送り込む力が弱くなる。
 - ・食道の開きが悪くなる。
 - ・気管にふたをするのが遅れる。



秋の運動会

—野の花宅老所—



皆さん紅白のはちまきを巻いて、やる気满满です！

いろんな種目を本気で楽しんで、盛り上がりました。

移り行く季節のなかで

—麦の家—



「麦の家の秋」は、様々な行事の秋です。花火大会・たこ焼きパーティー・紅葉狩りドライブなど、日々移りゆく季節を入居者の皆さんと一緒に満喫しました。



秋分の日におはぎ作り

—グループホームかぞく—



手際よくゴマやきな粉を付けて、あっという間にできあがりしました。

青空に向かって

—かつら—



天気の良い日にかつらの庭を散歩に行き一曲うたいました。

紹介 園芸福祉ビオラの会

園芸福祉ビオラの会は、平成27年に開催した園芸福祉ボランティア講座をきっかけに発足しました。現在13名の会員で毎月第2水曜日に文化センターと望岳荘入り口の花壇を整備する活動のほか、園芸活動の視察や介護者交流会のお手伝い、ふれあい福祉広場の出店などをしています。去年は信州花フェスタの会場に花壇作りに行きました。元信州大学農学部の藤田政良先生から育苗の仕方から花の育て方なども教えてもらっています。

入会ご希望の方は活動日に来ていただくか中川村社協までお問い合わせください。



ボランティア情報

介護者交流会で寄せ植えづくり

10月14日(水)社会体育館軒下で第1回介護者交流会を開催しました。今回は17名の介護者の方が参加し、園芸福祉ビオラの会のみなさんを講師に「癒しの寄せ植えづくり」を行いました。

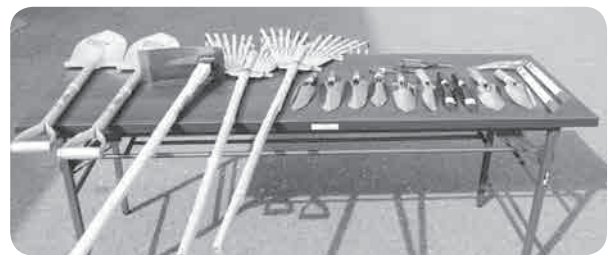
講師から植え方の説明を受けた後、シクラメン、カルーナ、ビオラなど5種類の苗を大鉢に植えていき、それぞれ素敵な寄せ植えができあがりました。できた寄せ植えを眺めながら「きれいな花を植えると心が和むね」とお互い笑顔で話し交流を深めることができました。



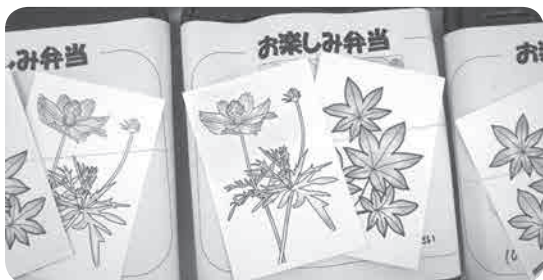
みずほ教育福祉財団の助成で 花壇整備備品を購入

ビオラの会では、今年度みずほ教育福祉財団の「老後を豊かにするボランティア活動資金」の助成を受けて、一輪車、作業テーブル、スコップ、鍬など花壇整備備品を購入しました。

今まで自分の道具をそれぞれ持ち寄って作業をしていましたが、今回新しい備品を揃えることができ、早速秋の植え替えに使うことができました。「よく切れるハサミだね」「道具が新しいと気持ちいいね」と笑顔を交わしながら園芸作業を進めることができました。



第2回大人の塗り絵講座



大人の塗り絵講座で描いた絵ハガキをお楽しみ弁当に添えました

9月25日(金)にボランティア始めチャオ講座「第2回大人の塗り絵講座」を開催しました。

好評だった前回に続き辰野町社協茶の間講師荻原ゆりかさんを講師に10名の受講者が参加し、今回はコロナ禍でできるボランティア活動として絵葉書に塗り絵をしました。

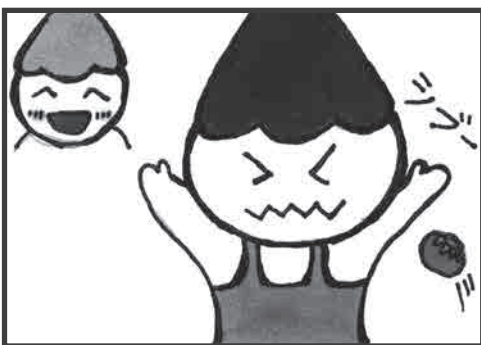
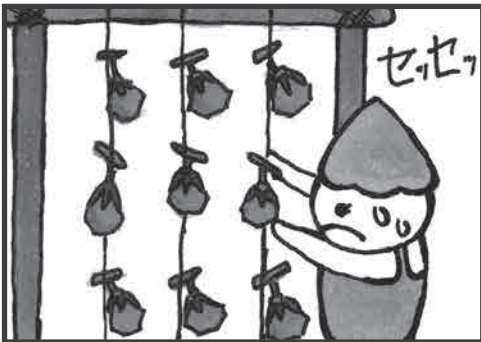
できた絵葉書はもみじとコスモスの2種類。10月15日、一人暮らし二人暮らし高齢者に毎月お届けしているお楽しみ弁当に添えてお届けしました。受け取った方々からは「秋を感じるすてきな絵葉書です」と喜びの声をたくさんいただきました。

よろず伝言板

いわゆり

にこりんが行く ~第51巻~

絵:ヒロツグ



第45回 中川村三者共催講演会
「地域には宝物がいっぱい」

- 日 時 12月5日(土)
開場・受付 9時30分~
開会式 10時~
講演会 10時10分~11時40分
- 会 場 中川文化センター 大ホール
- 講 師 南信州米俵保存会代表 酒井裕司 氏

米俵マラソンから始まった町おこしが、大相撲の土俵の俵づくりにつながっていったこと。小学生のアイデアで誕生した「納豆手作りキット」が商品化に発展していったこと。稲わらから始まる地域おこしと人づくりのお話を伺います。

長野県弁護士会による出張無料法律相談会

- 日 時 12月7日(月) 午後1時30分~4時30分
- 場 所 中川村在宅介護支援センター(社協内)
- 相談内容 金銭問題、労働問題、離婚、相続などのお困りごと 1人30分まで
- 申込方法 申込不要(予約優先)
予約:長野県弁護士会伊那会館
(電話0265-98-0088)

○寄附のお礼

- 伊南倫理法人会 様..... 寄附金 2万円
- スタジオAKI 様..... CD、DVD、洋菓子
- 湯沢文子 様..... 文房具
- 匿名 様..... お米 1.5俵
- JA上伊那中川支所 様..... お米100kg、缶詰等保存食
- 中川村商工会女性部 様... タオル、半タオル、ウェス 各2箱

(写真:寄附の明細とともに受取)

この他に、各個人からお米、生花、タオル、紙おむつ・下着をいただいています。ありがとうございました。

有意義に活用させていただきます。



8年前、いわゆり荘へ縁あって働かせてもらうようになりました。

3人の子供がいる私に利用者さんは、「お姉さん」と呼んでくれたり「若くていいなあ」と言ってくれました。始めは「えー、私のこと?」となかなか慣れずに戸惑いながら返事をしていましたが...

あれから時が過ぎましたが、今も変わらず利用者さんは「お姉さん」と呼んでくださいます。誰よりも先に返事をしてしまう私です。

利用者さんとスタッフの皆さんにいつも元気をもらって楽しく働かせてもらっています。いわゆり荘はとっても良いところです。

世の中は、新型コロナウイルスと騒がれ、何処にも行けずにもどかしい毎日を送っています。これからインフルエンザの時期になり寒くなるので体に気をつけてお過ごしください。

(藤)

発行 社会福祉法人 中川村社会福祉協議会
TEL 0265(88)3552 FAX(88)3553

Email:nakashah@bz03.plala.or.jp 印刷龍共印刷株式会社
URL http://nakagawas.jp

